



## Music & Memory

### ～全米に広がる音楽による認知症ケア～

認知症などの長期滞在者向けの介護施設では、「音楽」はすでにリクリエーションの中心となっています。しかしながら、その多くがグループでの活動であったり、時間の制約があったり、取りあげられる音楽も年代・世代ごとであったりと、必ずしも個人に合った個別のものではありません。Music & Memory (以下 M&M) は、これらの制約を取り除くため、iPod にそれぞれの個人にふさわしい楽曲や楽曲リスト、即ち「パーソナルソング」をダウンロードして提供することで、音楽の有効性を最大限活用できる取り組みを手がけています。施設で暮らす人々であれば、認知症、身体的困難を伴う疾患、社会的な困窮度にかかわらず、このプログラムを活用することが可能です。

パーソナライズされた音楽の有効性は以下の様に確認されています。

- 興奮状態やアルツハイマー症状に伴う夜間の幻覚や錯乱の減少
- 患者同士の協力と周囲への関心度合の増大
- 周りの人との関わり方や社交性の向上
- 透析、心臓疾患、寝たきりの患者に対するケアの充実
- 痛み、うつ状態、不安や不眠症に苦しむ患者への薬物使用を伴わないケア
- 高血圧疾患も含む施設の患者に対する鎮静、リラックス効果

## <プログラムが生まれる背景>



世界中の多くの国で、介護施設等で暮らす認知症患者や、身体的な障害を抱えた人々が、長年親しんだ環境や愛すべき家族や友人と隔絶された環境で生活しており、音楽とも無縁の生活をしています。彼らは、家族や身の回りの人々の懸命な努力にもかかわらず、人生の意味、人間としての自発性、物事を選択、あるいは社会との関わりとは無縁の生活を送っています。実際に介護施設で暮らす人々の半数は、

誰の訪問もなく、施設で過ごす時間の90%を何もしないで過ごしています。M&Mのプログラムは、安価で手軽に手に入るテクノロジーを活用して音楽を提供することで、介護施設で暮らす人々と彼らの心の中にある過去や思い出を結びつけ、失った記憶、個人のアイデンティティ、人間性を取り戻すお手伝いしています。

## <沿革>

M&Mを主催する創始者のダン・コーヘン氏が考えたことはとてもシンプルなものでした。いつの日か自分が介護施設に入る日がきたら、自分の好きな60年代の音楽を聴きたいと考えたのです。そのころ iPod の人気が高まっていました。そこで彼は iPod を介護施設に持ち込み、施設で暮らす人々にそれぞれ自分が好きな音楽を提供できないだろうかと考えました。2006年当時、全米にある約16,000か所の長期滞在者向けの施設が、どこもまだ iPod を患者に使用しているところはありませんでした。IT業界出身の彼は、デジタル技術を生かし、iPod などと無縁に暮らしている人々の役に立つ方法はないかと考えました。そして、ニューヨーク地区の介護施設の滞在者向けに、ボランティア活動として、個人向けに選曲した楽曲リストを作り、iPod を持ち込み、サービスを提供しました。その結果、滞在者、施設のスタッフ、その家族の間で高い評価を得て、この活動が M&M のプロジェクトの最初のモデルとなりました。

その後、2008年には、Shelley & Donald Rubin Foundation から基金提供を受け、200台の iPod を購入し、ニューヨーク地区の4か所の長期滞在者施設に規模を拡大し、テストプログラムを実施しました。その成功が2010年のNPO法人としての設立につながります。

それ以降、個人のために選曲した楽曲と iPod 提供を提供するプログラムは、アメリカのみならず、カナダも含めた数百の施設に広がりました。2011年に実施したデジタルプレーヤー、ヘッドフォン、そして対象となる施設スタッフへのトレーニングを提供するプログラムは M&M が掲げるミッションを達成するうえでの大きな推進力となりました。

2012年4月、M&Mとその活動をテーマとしたドキュメンタリー映画「Alive Inside」がニューヨークのRubin Museum of Artで上映され、その映画を紹介するビデオクリップで紹介されたCab Callowayの曲によって記憶を呼び覚まされるヘンリーさんの映像がネットメディアで話題となり、あっという間に1,100万回の再生を記録。M&Mのプログラムの認知と高い関心を集めました。個人のために選曲された音楽の効能が口コミで広がり、2013年にはウィスコンシン州の厚生局によって州内100か所の施設でM&Mの認定を得ることを推奨する施策が立ち上げられました。2014年の秋には、さらに150の施設が認定の為にトレーニングを受け、他の州もウィスコンシン州の後に続き、多くの地域に影響を与えるようになりました。M&Mは現在、介護施設以外の施設（病院、ホスピス、デイケアセンター等）へのプログラムの展開を検討しています。

アメリカ以外の国々（カナダ、ヨーロッパ及びその他）にもネットワークが広がりつつあり、2014年1月には、サンダンス映画祭でドキュメンタリー映画として観客賞を受賞。他の映画祭での受賞も続いています。映画による情報の拡散によって、各方面から興味と関心を集めるようになり、M&Mのプログラムが長期のケアプログラムとして、標準化されることも夢ではなくなりつつあります。

### 映画「パーソナル ソング（原題：Alive Inside）」

この映画は、M&Mを題材としたドキュメンタリーフィルムであり、2014年のサンダンス映画祭（アメリカ、ユタ州）で観客賞を受賞しました。この映画は介護施設で生活している人々がiPodで自分の好きな音楽を聴くことで、覚醒していく様子が感動的に描かれています。介護施設で暮らす94歳の男性、ヘンリーさん（重度の認知障害に苦しみ、人とのコミュニケーションもうまく取れない



状態であった）をフューチャーした6分のビデオクリップが、2012年4月にインターネット上に公開され、3,200万回を超える視聴回数に至っています。このビデオはCNN, NPR, New York Timesといったメディアからも注目を浴びました。ヘンリーさんが音楽を聴くことによって、かつての自分を取り戻し、再び自分の好きな楽曲を聴くと喜びを感じ、過去の事や記憶していることを語り出す様子を描いています。予想を超えるメディアからの好意的な関心やニュースの拡散が、M&Mの活動の広がりの機会を創出し、財務的な面でもM&Mの自立した運営を可能なものにしました。M&Mのプログラムは、現在、アメリカ全土にわたる3,200か所の施設と8つの国で実施されています。

## <効果測定及び検証>

過去最長で6年間にわたり M&M のプログラムを実施した施設のうち、26 か所の施設を対象に調査を実施しました。調査結果は下記の内容です。

- 53%が、パーソナル化した音楽はうつ病の改善に効果的であったと回答。
- 57%が、同プログラムが否定的な言動の発生を減少させたと回答。
- 57%の施設が、このアプローチ（M&M プログラム）が継続的に不安を減少させていると報告している。
- 53%が、特定の個人の痛みを和らげていると回答。
- 39%の施設が、精神疾患に効果があると回答。
- 50%が、「パーソナル化された音楽が薬剤による精神疾患治療を減少させると思う」と回答。また、46%が、「多分そうであろう」と回答。
- 100%が、ほとんどの場合、音楽が施設の滞在者に楽しみをもたらすと回答。
- 67%が、パーソナル化された音楽の提供が、介護スタッフが滞在者をケアするうえで助けとなったと回答。
- 100%が、他の介護施設へも M&M のプログラムを推奨すると回答。



## 別添資料-1 : M&M 2016 年報告書 (抜粋)

M&M のプログラム実施が 50 州に拡大していることに伴い、19 の州政府が M&M を公的な政策と位置付けています。

好きな音楽を提供することは、施設で生活をしている患者さん、その家族の方々、並びに施設で働くスタッフ、施設を運営・経営する人々にとっても大きな収穫となるでしょう。

このプログラム導入によってこのような成果が見られます。

- 改善された雰囲気
- 患者同士の関わり方や社交性の向上
- より穏やかな環境
- 患者のコミュニケーション能力の向上

その結果、下記のような状況をつくることに成功しています。

- 抗精神病薬、抗不安薬、抗うつ薬等の薬物使用の低下
- 転倒の減少、ケアを施す場合の患者からの拒絶・抵抗の減少
- スタッフの労働効率の改善、薬剤費用の減少

M&M のプログラム導入施設での神経科学の調査やブラウン大学の調査によっても、パーソナライズされた音楽は、気力の低下の防止や穏やかな環境を整える上で、効力のある解決方法であることが実証されています。



## 別添資料-2 : Dan Cohen 氏略歴

M&M の創設者。医療ソーシャルワーカー。

職務経歴としては、幅広い領域での経験があり、IT 業界で法人営業、ソーシャルワークでのソフトウェアアプリケーションの開発に従事。特に、リハビリテーションとしての職業訓練とコミュニティへのサービス提供を専門としていた。アメリカ連邦教育省のコンサルタント/トレーナーとして全米の大学やコミュニティに対し、コミュニティーサービスの XX を紹介するなどの支援を行っている。ニューヨーク州ロングアイランド地域の高等教育に関するアドバイザリーボードでは、17 の大学、200 の地域コミュニティに対し、ボランティア活動とコミュニティーサービスの連携等に関する職務にも従事。Adelphi 大学で、医療ソーシャルワーカーの学位を取得。Long Island 大学で MA、Hofstra 大学で心理学の学位を取得している。

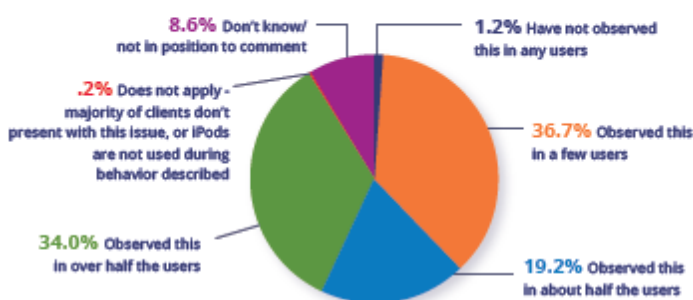


別添資料－3：調査結果抜粋 （出典： M&M 独自調査）

「(プログラムを導入した事で)、どの程度対象者(ユーザー)個人の精神面のポジティブな変化を観察しましたか?」という質問に対し、「半数以上のユーザー」が34%、「半数程度のユーザー」19%、数人のユーザー」36%というように、約9割がポジティブな変化を観察しています。〈回答数：406〉

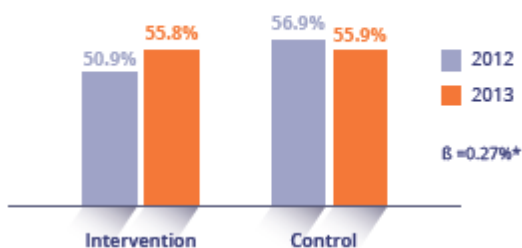
## Positive Outcomes

**M&M Survey:** To what extent have you/your staff observed individuals experiencing positive mood changes?



M&M 導入施設での認知症患者の行動改善（動揺したり、暴力振るう等の症状の減少）が、非導入施設よりも経年的に顕著に見られる。

**Figure 1.** Percent of residents with 180-day improvement in behavioral disturbance frequency, by year



M&M 導入施設での抗精神病薬の使用の減少が、非導入施設よりも経年的に顕著に見られる。

**Figure 2.** Percent of residents with 180-day improvement in antipsychotic medication use, by year

